

07 शिक्षा में खेल : स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग

अश्विनि नाचप्पा

मैं स्कूली खेलों की उपज हूँ। बहुत अरसा पहले, 80 के दशक में, स्कूल में खेलों को बहुत महत्व दिया जाता था, उन्हें मान्यता प्राप्त थी। खेल हमारी शिक्षा का अभिन्न हिस्सा और स्कूलों के लिए अपनी टीम के प्रदर्शन को सबकी नजरों में लाने का शानदार माध्यम थे। खेल के मैदान में प्रदर्शन करने वाली टीम ही नहीं बल्कि विद्यार्थी, शिक्षक और प्रिंसिपल भी खुशियों में शामिल होकर खेल के प्रति अपनी रुचि जाहिर करते थे। दुर्भाग्य से, पिछले कई सालों से देखने में आ रहा है कि बौद्धिकता बच्चों के विकास के सब पहलुओं पर हावी हो गई है और बच्चों के अत्यधिक तनाव और प्रतिस्पर्द्धा भरे जीवन में खेल शिक्षा से बिल्कुल जुदा हो गए लगते हैं।

आज की शिक्षा पद्धति केवल श्रेणी या अंकों पर ही ध्यान देती है। अकादमिक विषयों से इतर बच्चे में प्रतिभा को खोजने और संवारने पर ध्यान नहीं दिया जाता। परिणामस्वरूप, हमारी आधुनिक शिक्षा प्रणाली में 'औसत' बच्चे के लिए कोई स्थान नहीं है। जरूरत है कि हमारी शिक्षा प्रणाली में खेलों को 'खेलकूद और क्रीड़ा' के रूप में शामिल किया जाए। इससे बच्चे स्वयं के लिए विकल्प चुन पाएँगे और खेलों में भागीदारी करने से बच्चा निष्पक्ष खेल, अधिकारियों के प्रति आदर रखना, विरोधियों को सम्मान देना, साहस, ईमानदारी, दृढ़ता, टीम निर्माण, समता की भावना और पुरस्कारों की अहमियत जानना आदि मूल्यों से परिचित होता है जो सब एक जिम्मेदार जीवन जीने की ओर ले जाने वाले मूल्य हैं।



शैक्षणिक पाठ्यचर्या में खेलों को शामिल करने का अर्थ है यह सुनिश्चित करना कि बच्चे के शरीर और मस्तिष्क का विकास हो और उसे साहस, विश्वसनीयता, ईमानदारी, दृढ़ता, और स्व–अनुशासन की शिक्षा मिले। जैसा बहुत बार कहा भी जाता है, "स्वस्थ तन में ही स्वस्थ मन का वास होता है।" किण्डरगार्टन स्तर पर तंत्रिका–प्रेरक/गत्यात्मक कौशल विकसित करना उतना ही महत्वपूर्ण है जितना बाद के वर्षों में ज्ञान हासिल करने के साथ–साथ शारीरिक कौशल अर्जित करना। ये गत्यात्मक कौशल अति प्रतिभावान खिलाड़ियों के लिए एक ऐसे प्लेटफार्म की तरह भी हैं जहाँ से वे अनिवार्य स्कूली शिक्षा के बाद खेल सम्बन्धी उपयुक्त दक्षताएँ अर्जित कर पाते हैं। ये उच्च स्तर पर खेलों में भागीदारी का ही नहीं, आराम और विश्राम की गतिविधियों में जीवनपर्यन्त भाग लेने का भी माध्यम बन सकते हैं, जिनके स्वास्थ्य सम्बन्धी लाभ भी हैं।

मैं इस बारे में आश्वस्त हूँ कि खेलकूद में भागीदारी से सकारात्मक शैक्षणिक परिणाम हासिल किए जा सकते हैं। सही तरीके से सिखाए जाएँ तो खेल बच्चों और जवानों के लिए विकसित होने के महत्वपूर्ण अनुभव प्रदान करते हैं और यह न केवल प्रदर्शन में क्षमता–वृद्धि द्वारा होता है, बल्कि व्यक्तिगत विकास और जिम्मेवारी के माध्यम से भी। खेलकूद बच्चों में जीत–हार को समान दृष्टि से देखने की भावना पैदा करते हैं और हमें यह भी सिखाते हैं कि "सबके लिए खेल सम्बन्धी नैतिकता" को कैसे लागू किया जाए। हमें विद्यार्थियों को इस रूप में शिक्षित करने की जरूरत है कि वे न केवल अपने खेल के ज्ञान से लैस खिलाड़ी बनें बल्कि व्यापक खेल–संस्कृति और सामान्य जीवन में अच्छी खेल पद्धतियों के पैरोकार बनें।

खेलकूद और शिक्षा एक–दूसरे के पूरक हैं। इनका एक–दूसरे से तालमेल आवश्यक है। जहाँ एक ओर ज्ञान का बहुत महत्व है, वहीं खेल बच्चों को टीम के हिस्से के तौर पर कार्य करना और आपसी सहयोग करना सिखाते हैं; साथ ही यह शारीरिक अवस्था में भी बेहतरी लाते हैं। दुर्भाग्य से भारत में खेलों के शिक्षण को वैज्ञानिक आधार से नहीं जोड़ा गया है। आवश्यकता है कि स्कूलों में शारीरिक शिक्षा के शिक्षक बच्चों के दिमाग में वैज्ञानिक जिज्ञासा के बीज बोएँ :

1) पोषण – यह कैसे मदद करता है?

2) हृदय गति की जाँच कैसे करें – इसका क्या अर्थ है?

3) हीमोग्लोबिन का क्या अर्थ है?

4) प्रशिक्षण के सिद्धान्त

खेल–संस्कृति विकसित करने के लिए, बच्चों में इसके पोषण के लिए अभिभावकों, शिक्षकों आदि का योगदान बहुत महत्वपूर्ण है।

अध्ययन दर्शाते हैं कि शारीरिक गतिविधि के उच्च स्तर विद्यार्थियों में बड़ी अकादमिक उपलब्धि से जुड़े हुए हैं। जब हमारी खेल टीमें जिला और राज्य स्तर की प्रतिस्पर्धाओं में मेडल जीत कर लाती थीं तो समाचारपत्र उनकी तस्वीरों से भरे रहते थे, पलक झपकते वे सबकी नजरों में नायक बन जाते थे और साथी विद्यार्थी उन्हें गर्व और ईर्ष्या से देखते थे। मेरे गणित के शिक्षक श्री सनिल ने बताया, "ये बच्चे जिन्होंने खेलों में जीत हासिल की है, अब अपनी पढ़ाई पर अधिक केन्द्रित हुए हैं और इन्होंने अकादमिक दृष्टि से भी अच्छा प्रदर्शन किया है।" यह बात गणित, यानी उस विषय के शिक्षक द्वारा कहा जाना, जिससे अधिकतर विद्यार्थी डरते हैं, दर्शाता है कि शिक्षा और खेल एकीकृत हो जाएँ तो विकास भी होता है और साथ ही सकारात्मक परिणाम भी मिलते हैं।

बहुत लोगों को शिक्षा के मूल्य का अहसास नहीं होता क्योंकि हम इसका होना स्वाभाविक मानकर चलते हैं। हमें अच्छे घरों में अच्छे माता–पिता के यहाँ जन्म लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है और इसे भी हम स्वाभाविक ही मान लेते हैं कि हम अच्छे स्कूलों और कालेजों में शिक्षा ग्रहण करेंगे। परन्तु जो हमारी तरह भाग्यशाली नहीं होते, उनके लिए शिक्षा एक दूर का सपना होती है। इस सपने को वे खेलों के माध्यम से पूरा कर सकते हैं। खेलों में प्रतिभाशाली, गरीब पृष्ठभूमि के बच्चे छात्रवृत्तियों और सहायता राशि की मदद से स्कूल तक अपनी पहुँच बना पाते हैं, और उनके लिए शिक्षा एक ऐसे संसार के दरवाजे खोल देती है जो उनके लिए बिल्कुल अलग और नया है। वे शिक्षा के सोपानों को छूने के लिए खेल को सीढ़ी के रूप में प्रयोग करते हैं।



जैसा कि हम सभी जानते हैं, खेल तनाव दूर करने का एक प्राकृतिक साधन हैं। आनन्दित करने वाली, शारीरिक अभ्यास और वर्जिश की किसी भी गतिविधि के दौरान एन्डॉर्फिन निकलते हैं और इसके चलते हमारा मूड भी अच्छा रहता है। अच्छी मनोदशा बेहतर अकादमिक प्रदर्शन के लिए अनुकूल होती है क्योंकि मानसिक शान्ति हो तो बेहतर एकाग्रता भी सम्भव हो पाती है। खेलकूद किसी भी प्रकार की निराशा और कुण्ठा को निकाल बाहर फेंकने का बहुत बढ़िया साधन है। हमारे बच्चों को इसकी जरूरत है!

__अश्विनी नाचप्पा__ ने ट्रैक एण्ड फील्ड की सौ मीटर, दो सौ मीटर और चार सौ मीटर की राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्पर्धाओं में विजय हासिल करके भारतीय खेलों के लिए नाम कमाया। सक्रिय प्रतिस्पर्धात्मक एथलेटिक्स से सन्यास के बाद 1991 में वे विशेष ओलम्पिक कार्यक्रम से 12 वर्षों तक जुड़ी रहीं। यह कार्यक्रम मानसिक रूप से विकलांग बच्चों और युवाओं के लिए विभिन्न खेलों में प्रशिक्षण प्रदान करता है। 2004 में उन्होंने अपने पति दाता कारूम्बैया के साथ मिलकर आइ.सी.एस.ई. से मान्यता प्राप्त 'कारूम्बैयाज़ एकेडमी फॉर लर्निंग एण्ड स्पोर्टस' www.kalschool.com की स्थापना की। अश्विनी नाचप्पा से सम्पर्क के लिए ई–मेल ashwini.nachappa@gmail.com